



Walter Pedro Gómez Gayoso

Metodólogo de Deportes de Combate, CODE JALISCO

INTRODUCCIÓN

El proceso de preparación de los levantadores de pesas ha sido objeto de innumerables investigaciones que han abarcado desde la selección del candidato a pesista (selección de talentos) hasta el perfeccionamiento de la planificación donde ocupa un lugar predominante la aplicación de la carga de entrenamiento en los medios generales y especiales de preparación.

Dentro de las investigaciones sobre la carga de entrenamiento se ha destacado las relacionadas con la magnitud intensidad de la carga donde se establece el resultado máximo del atleta en un ejercicio (RM) y a partir de este resultado que se equipara al 100% del atleta, se establecen los porcentos de trabajo en las repeticiones a realizar y que estos porcentos tienen variación en dependencia del ejercicio, momento del entrenamiento, día del microciclo, calificación del atleta, categoría de edad, sexo, objetivo del entrenamiento y estado físico del atleta fundamentalmente.

El hecho de dosificar la intensidad por porcentos del RM es uno de los aspectos que más ha provocado discrepancias entre los investigadores y fundamentalmente ha determinado sistemas de entrenamiento que han caracterizado a distintas escuelas reconocidas en este deporte (URSS, Bulgaria, China y Grecia principalmente). Sin embargo en los últimos años especialistas en el entrenamiento de la fuerza (González Badillo, Esteban Gorostiaga, Juan Ribas Serna, entre otros) han planteado que el resultado máximo (RM) como referente para la dosificación de la intensidad del trabajo en el entrenamiento de la fuerza, tanto para los levantadores de pesas olímpicos, como los de potencia, los del deporte adaptado y la propia preparación de fuerzas aplicada a otros deportes y han planteado otros indicadores que vendrían a complementar al RM, esos indicadores son:

- 1-Carácter del esfuerzo
- 2-Percepción subjetiva del esfuerzo
- 3-La velocidad de ejecución de las repeticiones
- 4-Perdida de aceleración de la primera repetición a las siguientes en una serie o tanda.

En nuestra investigación vamos a tratar el carácter del esfuerzo y su aplicación en el entrenamiento de los levantadores de pesas entre los 13 y los 20 años de edad, así como la influencia que va a tener la utilización de este indicador de intensidad en el incremento de la fuerza máxima en estos atletas.

PREGUNTAS

- ¿Se utiliza el indicador de intensidad carácter del esfuerzo en el entrenamiento moderno de los levantadores de pesas de las categorías de edades entre 13 y 20 años?
- ¿La utilización del carácter del esfuerzo como indicador de intensidad de la carga de entrenamiento en los levantadores de pesas contribuiría a una optimización del mismo complementando los indicadores tradicionales?
- ¿Serviría la utilización del carácter del esfuerzo en el entrenamiento de los levantadores de pesas para reforzar el estímulo de carga que representa cada por ciento de peso de la sobrecarga?
- ¿Cómo se utilizaría el indicador carácter del esfuerzo en la planificación y dosificación de la intensidad de la carga de los levantadores de pesas de categorías de edades entre 13 y 20 años?
- ¿Se pudiera aplicar los resultados de esta investigación a los deportes?

MUESTRA

Participarán dos grupos de deportistas;

1.-Atletas de la selección Jalisco de las categorías 13-15.16-17 y 18-20 años, agrupados en dos grupos uno experimental o de estudio y uno de control o de referencia.

2.- Atletas de la selección Guanajuato de las categorías 13-15.16-17 y 18-20 años, agrupados en dos grupos uno experimental o de estudio y uno de control o de referencia

METODOLOGÍA

En la investigación se utilizarán métodos en el nivel teórico y en el nivel empírico

Nivel teórico

1-Método histórico lógico:- donde se investigara la evolución de los indicadores de intensidad de la carga en el entrenamiento de la fuerza desde el año 2000 hasta el 2020, estableciendo ciclos de 4 años cada uno de ellos.

2-Método de análisis y síntesis para determinar a partir de los diferentes enfoques y criterios sobre la intensidad de la carga de entrenamiento de la fuerza muscular los criterios más acertados en este aspecto

Nivel empírico

1-Análisis de documentos para investigar con el análisis de los planes y programas de entrenamiento la realidad objetiva de la planificación y dosificación de la intensidad de la carga tanto en los grupos de control o referencia como los de estudio o experimental.

2-Medición. Para determinar los resultados máximos en las pruebas a realizar en los ejercicios que se van a investigar.

3-Experimentación. De utilizara el indicador carácter del esfuerzo en la planificación de la intensidad de la carga en los atletas del grupo experimental o referencial

INSTRUMENTOS

No se van a utilizar instrumentos de medición solo se medirá el resultado máximo RM en los ejercicios investigados.

BIBLIOGRAFÍA

Balsalobre Fernández, C., & Jiménez Reyes, P. (2014). Entrenamiento de Fuerza: Nuevas perspectivas metodológicas.

González Badillo, J. J., Sánchez Medina, L., Pareja Blanco, F., & Rodríguez Rosell, D. (2017). La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y Evaluación del entrenamiento de fuerza. Ergotech.

González-Badillo, J. J. (1991). Halterofilia. Comité Olímpico Español.

García-Ramos, A., Pestaña-Melero, F. L., Pérez-Castilla, A., Rojas, F. J., & Haff, G. G. (2017). Mean velocity vs. mean propulsive velocity vs. peak velocity: which variable Determines bench press relative load with higher reliability? Journal of strength and Conditioning research.

González Badillo, J. J., & Gorostiaga Ayestarán, E., (1993). Metodología del Entrenamiento para el desarrollo de la fuerza. Máster en Alto Rendimiento Deportivo. Comité Olímpico Español.